

# 浅谈芭蕾基础训练及其重要性

乐山师范学院音乐系 岳婷婷

**【摘要】**芭蕾基础训练是舞蹈练习者必不可少的一课,它在舞蹈表演中起着非常重要的作用。练习芭蕾基础,加强了舞蹈演员身体的柔韧性和体能,解放了四肢。在表现舞蹈作品的同时,舞蹈演员灵活地舞动自己的身体,轻盈地跳跃,用美的姿态和动作来传情达意,给观众留下深刻的印象和难忘的回忆。

**【关键词】**芭蕾基础 舞蹈 演员

作为艺术之一的舞蹈艺术,是一个非常广阔的天地,它是由各个不同种类、不同样式、不同风格的舞蹈形式所组成的。根据舞蹈的作用和目的,舞蹈可分为生活舞蹈和艺术舞蹈两大类。生活舞蹈是人们为自己的生活需要而进行的舞蹈活动;艺术舞蹈则是为了表演给观众欣赏的舞蹈。各种舞蹈五彩缤纷,种类繁多,诸舞种体态迥异,各具特色,但它们也有其内在的共同性和基本规律。芭蕾基础就是各舞蹈练习者必不可少的一课,它在各种舞蹈表演中都起着非常重要的基础性作用。而提到“芭蕾”人们就会很自然地联想到它那优美、非凡的舞姿和高贵、典雅的气质。芭蕾以它独特的艺术表现手段吸引着世人。

## 一、芭蕾的发展历程

“芭蕾”在西方剧场舞蹈艺术中占统治地位达300余年,至今已历四个多世纪。中国的芭蕾自1958年北京舞蹈学校成立引进俄罗斯芭蕾至今,也已半个世纪。芭蕾在数百年的发展过程中演变出多种学派,其主要有意大利学派、法兰西学派、俄罗斯学派、丹麦学派和法国学派等。这些学派之间,风格与动作略有差异,如:意大利手臂基本是直的,但平腕有些下垂;而法国肘和平腕都是弯曲的;俄罗斯则线条强调圆弧形等。

芭蕾的发展过程是一个日趋成熟和日臻完善的过程。“芭蕾”在其发展过程之中经历了五个发展阶段,也称五大发展时期,这就是“早期芭蕾”、“古典芭蕾”、“浪漫芭蕾”、“现代芭蕾”和“当代芭蕾”。这五大时期是以芭蕾在不同的国家形成的发展主流而言的,每个后来的时期都汲取和保留了前一个时期的精彩部分,取其精华,去其糟粕,是对前一个甚至前几个时期的继承和发展,而不是简单的

否定或取代。芭蕾在其漫长的发展过程中逐渐形成了芭蕾中所特有的脚和手的基本位置、一些固定的舞姿,以及相应的美学原则。

## 二、芭蕾的基础训练

芭蕾舞基础训练以科学性、规范性、严谨性为特点,芭蕾舞通过对“开、绷、直、立”等严格的舞蹈磨练,逐渐形成挺拔、匀称、完美的体态,并且使心与形相交融,在意念与感觉的延伸中,使演员们在“气质”上得到培养。芭蕾有一套比较科学的规范要求和训练法则,正是依靠了这些法则,培养出了一大批出类拔萃的优秀舞蹈家,形成许多著名流派,推出了上百个优秀的舞蹈作品。但不管它如何发展和演变,多年来,芭蕾基础训练中的“开、绷、直、立”是一直要严格遵循的,它是芭蕾的基本元素。

1. 开。芭蕾最基本的审美特征是对外开、伸展、绷直的追求,包括脚的五种基本位置。这五个位置中表现出“向外”的本质,这通常是指两条腿于髋关节处外旋,即“外开”。外开不是人们自然而然形成的动作习惯,但它对于一种发源于皇家宫廷中的、极具贵族风格的舞蹈来说,“外开”的体征却是必不可少的,各种舞姿的跳跃、旋转和转身,各种舞步和连接等一系列的动作,都要求其具有“外开”的特征。例如作单腿旋转动作时,腾空腿就必须是外开的,而不能出现勾脚和脚现象,否则就会丧失本来具有的高雅气质。“外开”是构成古典芭蕾风格的基本要素,训练舞蹈者的外开性功能,不仅可以使舞蹈者的造型美观气质优雅,而且可为舞蹈中很多技巧的完成奠定基础。

2. 绷。绷也是芭蕾的基本要素之一。在基训中,绷脚是教师经常提醒学员的

话题之一。可以这么讲,一般情况下腿只要离开地面,就必须绷脚。绷脚也有两个重要作用,一是毫无疑问地延长了腿的长度,强化了腿的流线型的美;二是绷脚训练能使踝关节得到强有力的锻炼,增强了踝关节以下到趾关节的能力和灵敏性。绷脚必须从踝关节开始把力量一直贯入到脚趾,让脚趾去找脚心,实际上脚背脚趾绷得越紧,腿部膝盖也会越收紧。一个演员必须反复地进行绷脚练习,在绷脚中寻找芭蕾基训的真谛。

3. 直。在基训中要求人体的直有两个目的:一是从精神气质角度,要求身体挺拔直立,不能塌腰凸臀,不能挺胸叠肚,也包括腿在需要直的时候,必须收紧膝盖,绷直脚背,使人有一种精神倍增、赏心悦目的潇洒、帅气和高雅的气质,给人一种朝气蓬勃的青春美的享受;二是从技能技术训练的角度,在任何情况下,上身因舞姿造型的需要,而出现离开轴心线的动作时,人体的重心必须严格保持垂直,重心的垂直是人体在直立状态下的必需,惟有这样才能保证动作的稳定性,人在舞蹈中身体的形态是千变万化的,只有在动作中不断地调整重心,才能使身体的重心始终保持垂直,去完成一些旋转和高难度的技巧动作。

4. 立。在基训中强调最多的就是“立”了。芭蕾的美就是建立在直立基础上,只有先找到立,才能完成更美更高的技巧和艺术表现。“立”是在直的基础上的升华,是从形体美到舞蹈美的整体概念。首先“立”是一种延伸感,是指身体要拉长,在训练中脚用力踩向地面,脖子向上拉伸,找一种立地顶天的感觉,是一种轻盈、敏捷和精神气质的美。其次是指腰椎到颈椎部位的立,这是“立”的真髓,因为从腰椎到颈椎这一部位是躯体中活动

范围最大的部位。只有把这一部位控制住,才能够真正立起来,也就不会出现松腰、懈胯的现象了。

### 三、芭蕾基础对舞蹈演员的重要性

#### 1. 形体训练离不开芭蕾基础

形体美的训练是艺术表演的基础,人们在欣赏艺术表演的同时,首先映入眼帘的是表演者的风度气质,形体姿态和外部造型。这些因素及其表现如何,直接影响到整个演出的效果甚至成败。因此表演者的形体训练应是表演目标能否实现的关键。而芭蕾基础则是所有舞蹈艺术表演者在形体训练中的必修内容。

形体训练是培养专业舞蹈人才的重要步骤。“形体美”是每个舞蹈表演者所必然的追求。而修长、挺拔、匀称的身材则是舞蹈演员的理想目标。要实现自己的追求和目标,就要求从事舞蹈专业的学生在身体方面要具备一定的专业条件,芭蕾基础训练正是塑造这一理想身材的最佳手段。其次,正确的身体垂直位置也是不容忽视的。只有掌握了正确的身体垂直位置和正确的支撑力,才能产生高质量的平衡和稳定,才能使舞蹈演员的形体挺拔、舞姿舒展。同时坚持不懈的努力训练,才能使舞蹈演员具备发展舞蹈高难技巧的基础能力。演员的形体动作,看似演员的外部动作技巧,实质上其内在的艺术气质、形体动作修养都发挥着重要的作用。

#### 2. 芭蕾基础能力对舞蹈演员的重要性

在芭蕾舞基础训练中,芭蕾的基本能力、基本形态占有相对重要的位置。首先,控制能力是芭蕾基训中的重要能力之一。控制可训练舞者的胯关节和动力腿在一定高度上从弯曲到伸直的控制能力,锻炼腰、背肌力量和躯干重心的稳定,是动力腿在空中大幅度运动的基础练习之一,训练时可以向前、旁、后进行练习。练习可使演员在训练时掌握在动力腿向上抬起的过程中保持胯关节松弛,并适当放松大腿肌肉,要用外开和绷直的力量向前延伸至脚尖顶端。做动作时演员的躯干正直和重心准确,两肩、两肋和两边的胯完全处于平行线上。这样有助于锻炼腹肌(包括侧腹肌)收紧、拉长的控制能力。

跳跃在舞蹈训练中占有重要的位置,是多种舞蹈中的基本动作之一,它们不仅是锻炼体能和素质的手段,有些还可以直接用于舞台表演。在训练跳跃时应掌握躯干正直,腰、背和腿部肌肉具有一定的能力,脚比较柔韧有力。起跳时较多地运用从脚跟到脚掌、脚趾的推力,使双脚先后或同时离开地面形成腾空动作,落地时均以脚尖先着地,然后是脚掌,最后是脚跟,用脚趾、脚掌和腿部的力量缓解身体的重力,使落地稳定且能保持动作连贯。跳跃训练可以锻炼演员脚的灵活、敏捷和柔韧。

#### 3. 训练感觉

在舞蹈表演与训练中,舞感贯穿于整个舞蹈表演过程的始终,这个“舞感”即“舞蹈感觉”。舞蹈演员在表演中的感觉,是演员在生活的基础上,根据作品的要求,经过艺术加工在脑海中呈现的艺术形象。如果演员缺乏丰富的想象,不能在心中塑造出一个生动的即我们通常所说的“内心视象”、“形象世界”、“情境世界”,就不能领悟作品所赋予的情境、意境,也就不能产生相应的舞蹈感觉。所以,美好的舞蹈感觉,是经过演员的二度创作所形成的,没有良好的心理感觉,就没有良好的形体表现。只有当一个演员拥有了良好的自我感觉或舞蹈感觉时,才能引起观众良好的感觉,才能得到观众的好评。训练中,我们必须要求学员在表演某一个动作时,都要把握人物的内心世界,因为演员的一招一式都是情感的倾诉,都会牵动人们的心弦;一双具有丰富内涵、变化无穷的眼睛,才能吸引台下上千双眼睛,舞蹈的表演要注满感情,充满活力。情的出发点是内心感受,内心有感才洋溢出情,要把自己融入到舞蹈中,当我们用心去跳、用情去跳时,我们将会感染每一位观众,也在感染着自己。

芭蕾是世界舞蹈艺术之精华,它的高深与博大、唯美与脱俗使它不断得到越来越多的人们的推崇。她不仅能影响和改善人的形体美,还能让人拥有姿态美和气质美。练习芭蕾基础,加强了舞蹈演员身体的柔韧性和体能,在表现舞剧或舞蹈内涵的同时,舞蹈演员用肢体的语言来表达传递感情。练好芭蕾基础不仅可以使练习者具有舞蹈所必须的

“形体美”,还可以使表演者能够有效地控制自己身体的重心,时刻掌握身体的平衡;练好芭蕾基础可以使舞蹈表演者能够很好的控制自己的每一个动作,使每一个动作姿态准确、到位;练好芭蕾基础能够全面领会题材的内涵,准确地把握主题,形成准确的对舞蹈主题思想的感觉和对舞蹈姿态、舞蹈动作的感觉。舞蹈是人们喜闻乐见的艺术形式,如果舞蹈表演者都具有深厚的芭蕾艺术功底,那么他的表演将会达到一个新的艺术境界,将会在表演者的旋转、跳跃中更加突出地表现作品的主题,使人们在欣赏美丽舞姿的同时,感受作品的思想,接受心灵的启迪。一部高品位的舞蹈作品,在舞蹈演员的演绎下,会为观众带来百吃不厌的艺术大餐。舞蹈代表着人类先进文化的艺术之花,因为有了芭蕾基础训练这样一个具有科学性、系统性训练体系的存在,而愈来愈显现出它的美丽高雅、灿烂夺目。

#### 参考文献

- [1] 许霓. 论芭蕾基训在形体训练中的实用价值[J]. 中国西部科技, 2007(4).
- [2] 李静. 普通高校芭蕾基础训练教学的思考[J]. 怀化学院学报, 2004(8).
- [3] 柴黎明. 长场景. 芭蕾基训的基本要素[J]. 东方艺术, 2005(6).
- [4] 刘薇. 芭蕾基训规范之我见[J]. 前沿, 2008(9).
- [5] 潘滨. 浅谈大师舞蹈教学中的芭蕾基础训练[J]. 广西艺术学院学报, 2005(6).
- [6] 赵卫华. 浅谈芭蕾基训课的特点[J]. 艺术教育, 2006(6).
- [7] 王国宾. 舞蹈教育战略与发展[M]. 上海: 上海音乐出版社, 2004.
- [8] 矫立森. 中外舞蹈作品赏析(第二卷)——中外芭蕾舞作品赏析[M]. 上海: 上海音乐出版社, 2004.
- [9] 刘青戈. 西方现代舞史纲[M]. 上海: 上海音乐出版社, 2005.
- [10] 易红武. 漫谈舞蹈感觉[J]. 焦作大学学报, 2004(1).